



▲從左到右依次為：火塘牛肉鍋；鹹香的威寧火腿；乾鍋牛肉。

貴州威寧：拒絕無聊的美食之城

寶藏小城貴州威寧被戲稱是一座「沿海城市」，因為公路盡頭就是中國三大高原湖泊之一的草海濕地，烏蒙山下是百草坪牧場的壯麗景觀；更重要的是，這裡的饕客們更是頗有口福——作為一座典型的高原之城，威寧人把洋芋和蕎麥種出了靈魂，到了這兒就是一腳踏入了碳水王國，洋芋粿、煮洋芋、炸洋芋、蕎涼粉、蕎酥、苦蕎粿……足以讓每一個「碳水腦袋」迷失自我；這裡更是吃肉界的無冕之王，威寧的土黃牛不僅花式造福各地的餐桌，本地的威寧火腿也同樣是醃肉界的「狠角色」。

這也是一座拒絕無聊的美食之城，毗鄰雲南的地理位置使其飲食風味既有貴州的熱辣底色，又有雲南的清香柔軟。在香濃的辣子之外，一把把薄荷更是空降牛肉粉、羊肉粉之中，為舌尖送來「清涼暴擊」……威寧，到底有多不同？

當地黃牛肉脂香自然 火腿系家常菜餚點睛之筆

到牧區，當然要吃肉吃到過癮。

威寧的牛羊肉好是出了名的，在高山牧場上自由奔跑的牛羊肉質就是緊實，不僅本地人愛吃，貴州的其他縣市也大都到這兒「進貨」。

威寧人吃牛肉實在是一把好手，本地的黃牛肉肌理緊致，脂香自然，不僅打火塘牛肉湯鍋好吃，拿來做乾鍋牛肉更是饒人，香辣滋味直鑽鼻腔。威寧人還會用醃製的方式對付牛後腿肉，做成的「牛乾巴」，嚼起來勁道十足，是最受歡迎的下酒菜之一。

而羊肉粉，更是威寧早餐王國裡屹立不倒的頭牌選手。帶皮羊肉鮮得逼人，薄得片片透光，卻依然有緊實的嚼頭。本地特製的糊辣椒香而不嗆，構成整碗粉的靈魂所在，除此之外還會撒入大把的新鮮薄荷，輕輕一拂就把羊肉的膻味帶走，又在口腔中捲起清涼的風……

不過威寧最出名的還是火腿——隔壁的雲南有宣威火腿，威寧和宣威一山之隔，做火腿的功夫毫不輸人，產出的威寧火腿位列「三大名腿」。選膘肥體壯的「烏金豬」，裹鹽、醃熏，仔仔細細地掛起來，「養」到3年以上，此時外皮已結了一層黑綠色的鹽霜，看似賣相駭人，卻是威寧人家裡「壓箱底」的鎮宅寶。逢年過節、結婚嫁娶，開上一隻陳腿，破開粗糲的皮兒，露出粉中透紅、生吃就鮮美無比的肉，那場面，真夠讓人念念不忘的。聞名中國的貴州省醫月餅，其中的內餡兒就有專門到威寧採購的火腿。

火腿擔當著威寧各式家常菜餚的點睛之筆。

一碗熱氣騰騰的火腿粉，要以豬骨熬湯打底，再把切薄的火腿輕輕一燙，肉香氣便在碗中炸開；家家戶戶常做的青椒炒火腿，為鹹香的火腿增添一層鮮辣的生機；當然，也有更「威寧」的吃法，比如火腿燒洋芋、火腿蕎飯，碳水和肉食兩重王者聚頭，把人喂得帶勁兒又踏實。



▲蕎麥麵包裹著豆腐與火腿丁。

老豬腳火鍋鮮得無與倫比 活油烙鍋大道至簡

如何用一句話向別人證明到過威寧？答案大概是：「記得帶件外套」。貴州本身就是高原省份，而威寧更是被烏蒙山脈頂起的屋脊一角，是貴州省海拔最高的縣級行政區。高原乾爽清涼的空氣中，還有遼闊的草海送來的絲絲水汽，宛若天然的空調，因此威寧不僅白天不熱，入夜後甚至還有點涼意襲人。

這就是為何威寧人即使是在盛夏夜仍舊由各種「鍋鍋鍋鍋」構成：火塘牛肉鍋、醬爆豆豉鍋、老豬腳火鍋、蕎飯雞火鍋……熱騰騰的火鍋，既是山地氣候中人們與飲食形成的古老默契，也是讓日常幸福感飆升的無上秘方。

在不少威寧孩子的記憶裡，家中的火塘都是長盛不滅的。火塘既是家人團圓時提供亮光與暖意的存在，也是日常風味的魔術師——不管是順手往炭火裡烘個洋芋，還是家裡來客人時燉個牛肉鍋，都派得上用場。

在依山傍水的威寧，好食材是取之不竭的。比如蕎飯雞火鍋，就是料足味美的典範。雞好，這是最基本的，選本地的跑山雞，肉質緊實又肥美，糍粑辣子炒出普適的黔地風味。真正的精髓在於用高原山泉做出來的豆腐，滑嫩又吸汁。食感清爽的蕎飯也相當解膩，吃得爽了，還能把蕎飯煮進鍋底中，乾爽的米粒立刻吸飽湯汁，釋放出蕎麥與大米混合的濃濃清香，濃稠醇香中更顯香辣過

癮，不知不覺又能送下兩大碗。

嗜好火鍋的威寧老饕，在調味上也有自己的心得。本地引以為豪的醬爆火鍋，鍋底不僅沿用了貴州人最愛吃的豆豉，還加入了威寧人純手工炒製的老醬，滋味格外濃郁，一盤油渣是威寧人為醬爆火鍋欽點的好搭子，厚道的醬香裡夾雜著卡吡卡吡爆開的油香，實在是絕妙的碰撞。

當然，威寧人可不是一味的重口味，也懂得濃淡得宜的真諦，街頭巷尾遍佈的老豬腳火鍋同樣是他們的真愛。從陳年老火腿上切下的蹄花，本身就已經鹹香入味，鮮得無與倫比，自然就不必過多調味，與質地粉爛的豉米鍋底搭配最是相宜。顛顛巍巍地夾上一筷子，讓豬腳的膠質在口中綻放開來，又滑又糯，直讓人攀上味覺的巔峰。此時再下人各種喜歡的配料，青菜豆腐吸飽了肉香都有一股子別樣的鮮。

威寧的火鍋宇宙不止涮鍋，更有滋滋冒油的活油烙鍋。在貴州眾多烙鍋派系裡，威寧屬於大道至簡的「生烙派」，亮點主要在於本地出產的優秀的洋芋和豆腐。洋芋片在熱油中炸得焦香，洋芋粿也變得外脆裡嫩，在活油蘸水裡打個滾之後更有靈魂；要是一時吃猛了，還可以盛一碗用豆子和著酸菜熬的萬能酸湯溜溜縫，用它泡上米飯來吃，溫潤的滋味能一直黏貼到人的心尖兒上。

烤洋芋蘸黃豆老醬香得「不擺了」 苦蕎涼粉蘸辣椒甜醋更開胃

就算威寧的肉食花花世界讓人沉迷，也千萬得記得給碳水留足肚子。

「三天不吃洋芋，滿地打竄竄」，洋芋在貴州飲食版圖中的地位毋庸置疑，但要是問哪個地區坐穩了貴州洋芋界的頭把交椅？那大概是威寧了。

身為高原小城的威寧種起洋芋來格外有天分，在凜冽山風和熾烈陽光的加持之下，本地的洋芋攢足了香氣，變得飽滿香甜。威寧人攢足了力氣，不僅種出了一個中國食品工業協會認證的「中國南方馬鈴薯之鄉」，也在烹飪方式上大開腦洞，誓不辜負威寧洋芋的無上美味。

吃洋芋要從早上開始。清晨的威寧街頭，烤洋芋攤散發出的香味平等地俘獲著每一個飢腸轆轆的靈魂。威寧人有挑選烤洋芋的獨家心得：太大的不要，口感太笨，適中的才正好。用刀刮開塗黑的外皮後，金黃綿軟的薯肉呼之欲出，這時要是再趁熱蘸上瓶瓶罐罐的調料，辣椒麵、木姜子、折耳根，或者威寧的黃豆老醬……簡直香得「不擺了」。

在最懂洋芋的威寧人手中，它的口感可以有足足七十二變，烤洋芋固然權威，也有不少人更偏愛煮洋芋的醇香，炸洋芋的酥脆；把它擦成絲，就能在熱油裡炸成乾煸洋芋絲餅；蒸熟之後碾成泥，又變成了外酥內嫩的洋芋粿……地處雲貴交接處的威寧，一些洋芋菜餚在貴州的風味基底之外又融匯了雲南的調味靈感，譬如會在翻炒悶粿粿的時候加入薄荷，中和鍋中的油膩感；而酸菜洋芋片、

老奶洋芋，都點綴了酸菜在其中，在紮實綿密的洋芋口感之外又添了一抹酸香。

在「土疙瘩」洋芋之外，威寧的蕎麥也獨有一番生命力。半野生狀態的苦蕎相當倔強，無需額外照料就佔領了威寧的片片山野，早年間它是威寧人賴以充飢的粗糧，如今也被威寧人懷著這份感情，變作餐桌上的更多「香餚」。

早餐鋪子上常見的小粿粿，就只有在威寧才能吃到的限定美味。只見老闆將苦蕎磨成粉、做成勁道的麵皮，再包進本地的豆腐丁和火腿丁，下鍋烙出金黃酥脆的硬皮……懂行的老饕們會先咬開一個尖尖，再沿著口子灌幾滴威寧本地的甜醋進去，一口下去口水漫溢，每一滴都是鹹鮮的幸福感。

在威寧人巧手的不斷改造下，苦蕎也脫離了「苦」的出廠設定，變得更為宜人。就比如蕎酥，清苦甜香的苦蕎粉，不厭其煩地加入白糖、紅糖、豬油、菜油，變為一團誘人的糖油混合物，入爐烘烤，更添奪人的焦香，這是每個威寧人離開家鄉前都要裝在背包裡的伴手禮。夏天，路邊鋪子裡現吃現刮的蕎涼粉，彈嫩爽滑，夾一筷子在特製的蘸水裡打個滾，沾滿碗底的辣椒和甜醋調配出的爽口風味，那淡淡的苦香反而更加開胃。

威寧人在高原的風中種下耐心，用一把調料、一口鍋、一雙巧手，把尋常的洋芋蕎麥變出萬般滋味，也把自家的牛羊豬肉做成了風味坐標。安逸的小城，日子過得香氣騰騰。

本版圖文均據「地道風物」微信公眾號



▲左圖為從陳年火腿上取下的老豬腳肉；右圖為加入了豬油的蘸水。